

Scheda Ricetta

 Difficoltà: media

 Tempo (hh:mm): 00:30

 Ingredienti:

Un cavolfiore, un cucchiaio di curcuma, un pizzico di pepe nero, 3 cucchiari di sale marino affumicato (opzionale), 2 cucchiari di semi di chia, mezza tazza di cuticole di psillio, mezza tazza di lievito alimentare, 2 zucchine grandi (o 3 piccole).

 Strumenti:

- Frullatore
- Essiccatore

Vota la ricetta

Voti: 913 Media: 4.07

Nella fase di passaggio ad una **dieta crudista vegana**, tra gli alimenti che potrebbero mancarti maggiormente, con ogni probabilità c'è anche il **pane**. Ma non è il caso di disperarsi: se hai ancora il desiderio di gustare quel tipo di consistenza soffice dentro, e croccante fuori, tipica del pane cotto in forno, ora lo puoi fare anche con la sua **versione completamente crudista e vegan**.

Ti stupirai di come si possa **preparare un vero e proprio panino utilizzando principalmente verdure** ed ovviamente, un buon [essiccatore](#).

Pane raw vegan: come prepararlo

Come primo passaggio, trita le **zucchine** con un frullatore fino a ridurle in briciole; poi aggiungi anche il **cavolfiore**, che avrai prima tagliato a piccoli pezzi.

Frulla insieme i due vegetali, ed aggiungi uno dopo l'altro anche i restanti ingredienti: **curcuma, pepe nero**, se vuoi dare un retrogusto affumicato, usa il

[sale marino affumicato](#), semi di chia, [cuticole di psillio](#) e lievito alimentare.

Ora forma delle fette di pane con l'impasto che avrai ottenuto, stendile su un foglio di carta da forno e mettile nell'essiccatore per almeno 6-7 ore. Sei ore sono abbastanza per mantenere un lato soffice, altrimenti arriva pure a 7 ore se lo preferisci tutto croccante.

*Lo **psillio** è una pianta erbacea che **cresce fino a circa 40 centimetri di altezza, anche in Italia**, soprattutto nelle zone erbose come prati e pascoli con terreni piuttosto sabbiosi. Il rivestimento di mucillagine che ricopre i semi di psillio a contatto con l'acqua, si espande fino a 25 volte il proprio peso. Questo fenomeno **ha effetti positivi contro la stitichezza e normalizza l'intestino depurandolo da batteri e scorie residue**. Inoltre lo psillio riduce l'assorbimento di grassi e zuccheri nell'intestino, andando ad **influire positivamente sia sul colesterolo cattivo (LDL), che sulla glicemia**.*

Il pane crudista vegano è ottimo per spalmare le tue [salse o creme crudiste](#), come quella di [carciofi e cannellini](#), oppure spezzettato in un [insalata di pomodori](#), o ancora per accompagnare l'ottimo [gazpacho vegan](#).

Riscopri il piacere del pane nei tuoi pasti, ma preparato seguendo alla lettera i dettami della dieta vegana crudista... non mi resta che augurarti buon appetito!